HORIZON FITNESS

Elite E5000

Mode d’emploi pour vélo elliptique

VEUILLEZ LIRE LE GUIDE TECHNIQUE AVANT LE MODE D'EMPLOI DE L'APPAREIL.

MONTAGE

⚠ ATTENTION

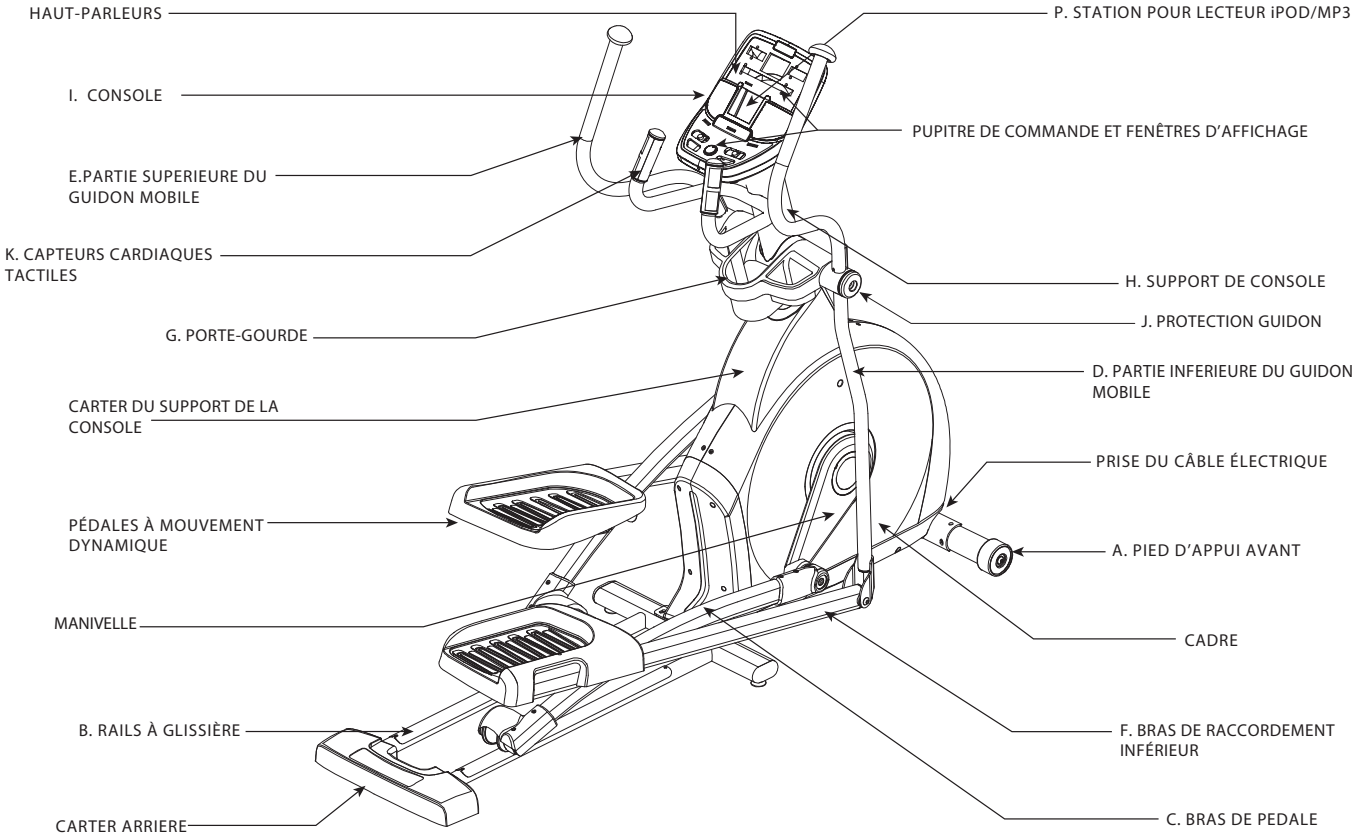
Pendant le montage de votre vélo elliptique, il faut faire particulièrement attention lors de certaines opérations. Il est très important que vous
observiez exactement les instructions de montage et que vous serriez à fond toutes les pièces. Si vous n'observez pas les instructions, il se peut que certaines pièces du cadre ne soient pas bien bloquées, qu'elles se desserrent, puis se mettent à faire du bruit pendant l'emploi. Il est impératif que les supports de la console soient bien stables (aucun jeu latéral n'est admis). Afin de ne pas endommager votre vélo elliptique, nous vous recommandons
de reprendre la notice de montage en mains, de la lire avec soin et de rectifier les erreurs que vous avez peut-être faites pendant l'assemblage.

Avant de commencer l'assemblage, inscrivez le numéro de série et le nom du modèle de votre vélo elliptique sur les lignes prévues à cet effet ci-dessous. Vous trouverez le numéro de série ainsi le nom du modèle sur le pied d'appui avant.

NUMERO DE SERIE

NOM DU MODELE : VÉLO ELLIPTIQUE

HORIZON


HAUT-PARLEURS
P. STATION POUR LECTEUR iPOD/MP3
I. CONSOLE
PUPITRE DE COMMANDE ET FENÊTRES D'AFFICHAGE
E.PARTIE SUPERIEURE DU GUIDON MOBILE
K. CAPTEURS CARDIAQUES TACTILES
H. SUPPORT DE CONSOLE
J. PROTECTION GUIDON
G. PORTE-GOURDE
D. PARTIE INFERIEURE DU GUIDON MOBILE
CARTER DU SUPPORT DE LA CONSOLE
PRISE DU CÂBLE ÉLECTRIQUE
PÉDALES À MOUVEMENT DYNAMIQUE
A. PIED D'APPUI AVANT
MANIVELLE
CADRE
B. RAILS À GLISSIÈRE
F. BRAS DE RACCORDEMENT INFÉRIEUR
CARTER ARRIERE
C. BRAS DE PEDALE

AVANT LE MONTAGE

OUTILS FOURNIS :

- ☐ Tournevis
- ☐ Clé Allen de 8 mm (coudée)
- ☐ Clé Allen de 5 mm (coudée)
- ☐ Clé plate de 13 / 15 mm

PIÈCES FOURNIES :

A. ☐ 1 pied d'appui avant
B. ☐ 1 double rail à glissière
C. ☐ 2 bras de pédale
D. ☐ 2 barres de guidon (partie inférieure du guidon mobile)
E. ☐ 2 poignées de guidon (partie supérieure du guidon mobile)
F. ☐ 2 tiges de raccordement avec pédales
G. ☐ 1 carter du support de la console
H. ☐ 1 support de console
I. ☐ 1 console
J. ☐ 2 embouts de protection guidon
K. ☐ 1 porte-bidon
L. ☐ 1 câble adaptateur audio
M. ☐ 1 câble d'alimentation
N. ☐ 6 sachets de vis
O. ☐ 3 supports iPod
P. ☐ 1 support MP3 universel
Q. ☐ 1 bouchon en caoutchouc

DÉBALLAGE

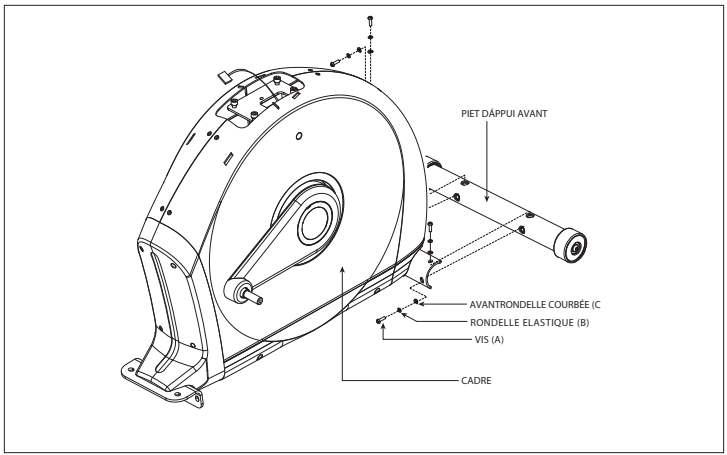
Posez l'emballage sur une surface plane. Nous vous recommandons d'étaler une feuille plastique de protection sur le sol afin d'éviter de l'érafler. Transportez et assemblez l'appareil avec précaution. N'ouvrez pas l'emballage s'il est couché sur le côté. Le mieux est de déballer l'appareil à l'endroit où vous souhaitez l'utiliser. En cas d'inobservation de ces instructions, vous risquez de vous blesser.

REMARQUE : à chaque étape de montage, commencez par serrer légèrement tous les écrous et les vis avant de les serrer à fond. Lors de l'assemblage, nous recommandons de graisser les filets des vis.

☎ VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou si des pièces manquent, veuillez contacter notre service clientèle au +49(0) 2234-9997-500

ETAPE DE MONTAGE 1

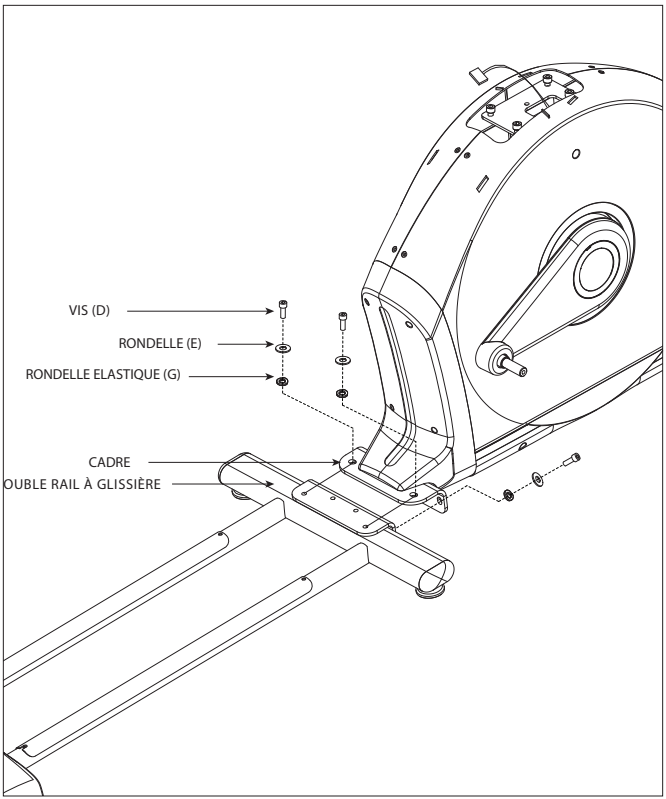


LE SACHET DE VIS 1 RENFERME :

A Ouvrez le sachet de vis 1.

B Fixez le pied d'appui avant sur le cadre avec 4 vis (A), 4 rondelles élastiques (B) et 4 rondelles courbées (C).

ETAPE DE MONTAGE 2



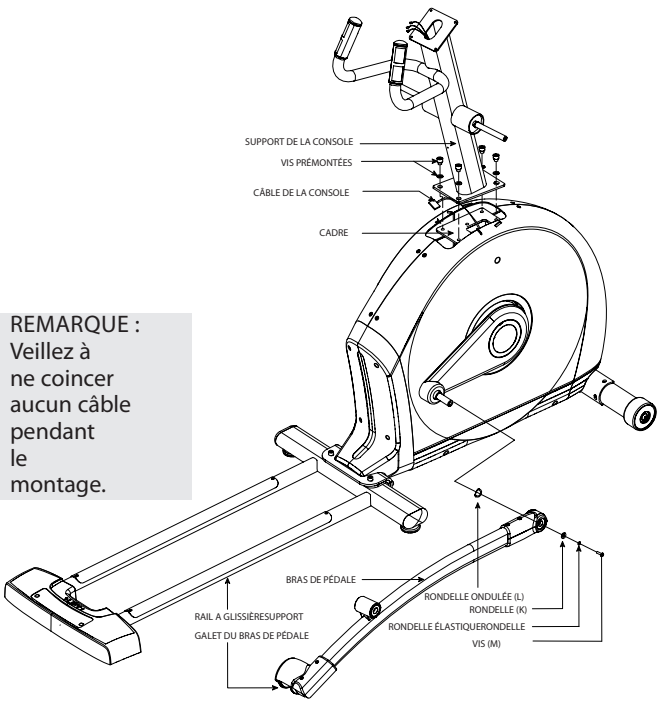
LE SACHET DE VIS 2 RENFERME :

A Ouvrez le sachet de vis 2.

B Placez le double rail à glissière sur le cadre comme illustré.

C Fixez le rail au cadre avec 4 vis (D), 4 rondelles (E) et 4 rondelles élastiques (G).

ETAPE DE MONTAGE 3



REMARQUE : Veillez à ne coincer aucun câble pendant le montage.

LE SACHET DE VIS 3 RENFERME :

A Ouvrez le sachet de vis 3.

B Dévissez les vis prémontées sur le cadre et positionnez le support de la console au-dessus du cadre.

C Tirez-le vers le haut à travers le support de la console à l'aide du guide prévu à cet effet.

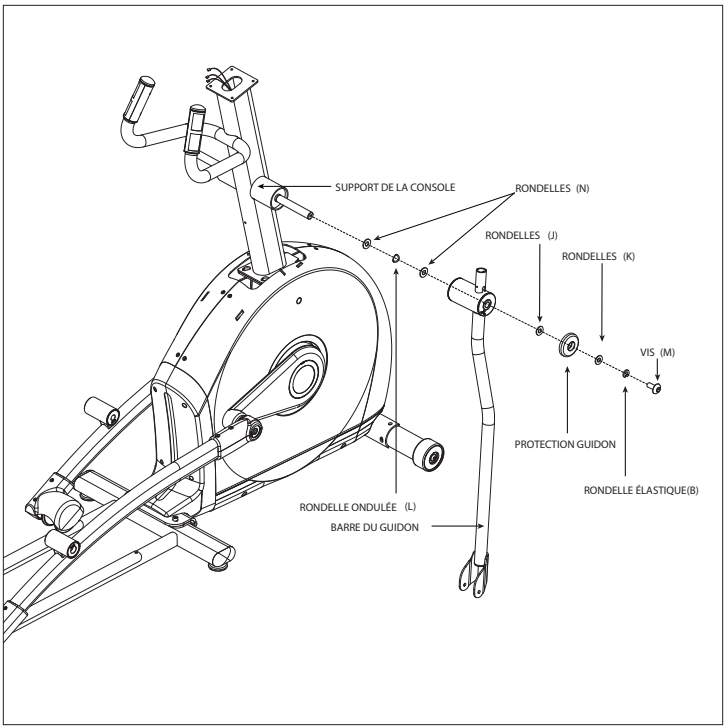
D Fixez le support de la console au cadre avec les vis et les rondelles que vous avez auparavant retirées.

E Commencez par insérer la rondelle ondulée (L), puis le bras de pédale sur la manivelle. Posez le galet du bras de pédale sur le rail à glissière.

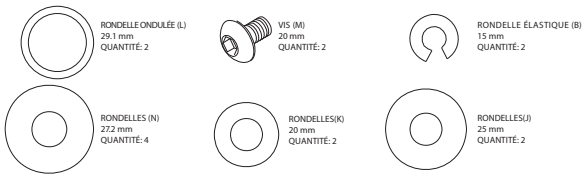
F Fixez le bras de pédale à la manivelle avec 1 rondelle (K), 1 rondelle élastique (B) et 1 vis (M).

G Répétez l'opération des points E à F pour l'autre bras de pédale du vélo elliptique.

ETAPE DE MONTAGE 4



LE SACHET DE VIS 4 RENFERME :



A Ouvrez le sachet de vis 4.

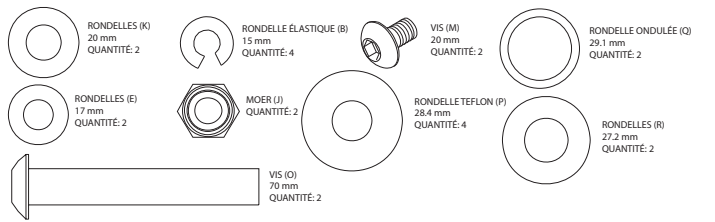
B Insérez sur le support de la console la rondelle (N), 1 rondelle ondulée (L) et une autre rondelle (N).

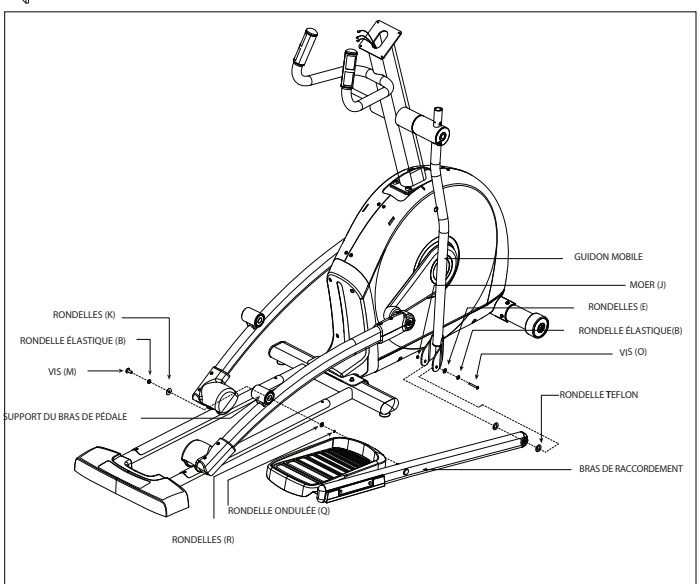
C Emboîtez la barre du guidon mobile sur le support de la console et fixez-la avec 1 rondelle (J), 1 embout de protection, 1 rondelle (K), 1 rondelle élastique (B) et 1 vis (M).

D Répétez l'opération des points B à C pour l'autre côté du vélo elliptique.

ETAPE DE MONTAGE 5

LE SACHET DE VIS 5 RENFERME :





A Ouvrez le sachet de vis 5.

B Emboîtez le bras de raccordement inférieur dans le support du bras de pédale.

C Fixez le bras de raccordement inférieur au bras de pédale avec 1 rondelle ondulée (Q), 1 rondelle (R), 1 rondelle (K), 1 rondelle élastique (B) et 1 vis (M).

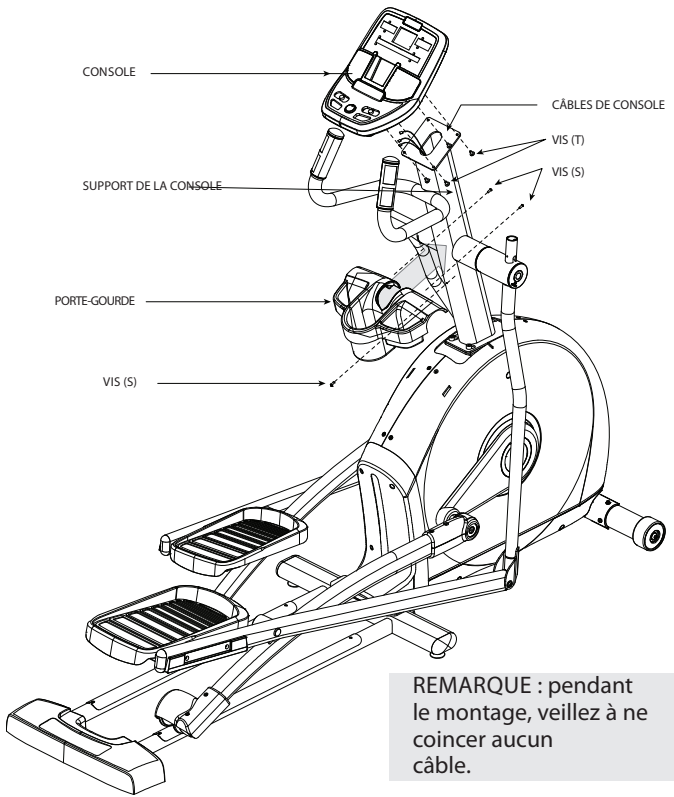
D Alignez l'autre extrémité du bras de raccordement inférieur avec le support de la barre du guidon mobile.

E Assemblez le bras de raccordement à la barre du guidon mobile. Pour ce faire, placez une rondelle Teflon (P) de chaque côté de l'extrémité du bras de raccordement devant être logée dans la barre du guidon mobile.

F Bloquez l'articulation avec 1 rondelle (E), 1 rondelle élastique (B), 1 vis (O) et 1 écrou (J).

G Répétez l'opération des points B à F pour fixer le bras de pédale de l'autre côté du vélo elliptique.

ETAPE DE MONTAGE 6



REMARQUE : pendant le montage, veillez à ne coincer aucun câble.

LE SACHET DE VIS 6 RENFERME :

VIS (S)
12 mm
QUANTITÉ: 3

VIS (T)
10 mm
QUANTITÉ: 4

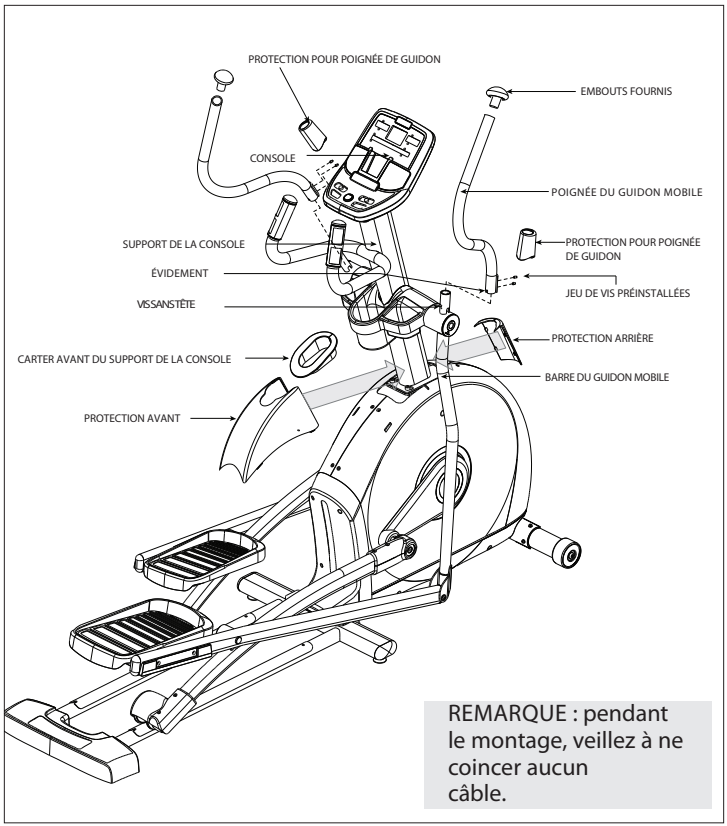
A Ouvrez le sachet de vis 6.

B Placez le porte-gourde sur le support de la console et fixez-le avec 3 vis (S).

C Branchez les câbles de console sur la console.

D Enfoncez les longueurs de câble superflues dans le support de la console avant de fixer la console sur son support avec 4 vis (T).

ETAPE DE MONTAGE 7



REMARQUE : pendant le montage, veillez à ne coincer aucun câble.

A Emboîtez le carter avant dans le support de la console. Il doit s'enclencher de manière audible.

B Emboîtez la protection du support de la console sur le carter avant (bruit audible).

C Retirez les vis prémontées. Enfilez par en-bas l'embout de protection supérieur sur la poignée du guidon mobile. Replacez les vis auparavant enlevées.

D Emboîtez la poignée (partie supérieure) sur la barre (partie inférieure) du guidon mobile en insérant l'évidement sur le tenon de la vis sans tête. Veillez à ce que les deux parties du guidon mobile soient bien assemblées l'une à l'autre. Fixez la poignée du guidon mobile à la barre avec les vis préinstallées. Faites glisser l'embout de protection supérieur du guidon mobile vers le bas jusqu'à ce qu'il recouvre l'axe.

E Répétez les étapes C et D de cette opération de l'autre côté.

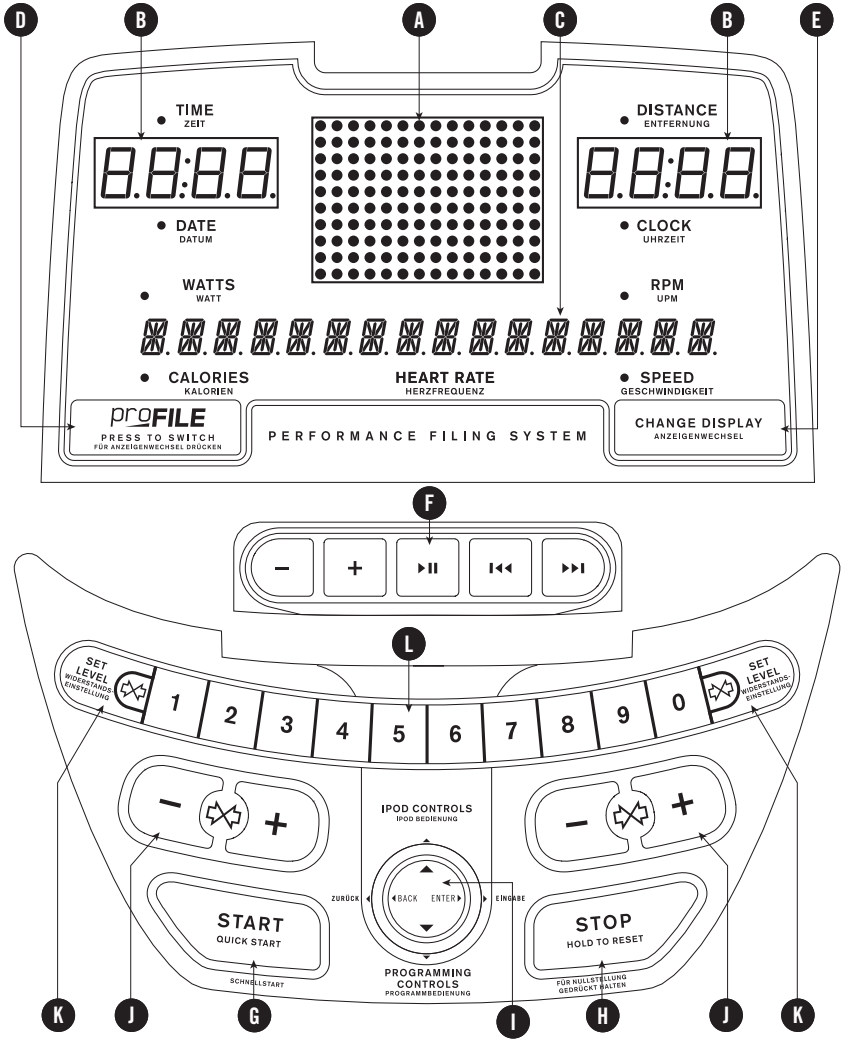
F Emboîtez les caches fournis à l'extrémité de chaque poignée du guidon mobile.

LE MONTAGE EST FINI !

UTILISATION DU VELO ELLIPTIQUE

Vous trouverez dans le chapitre suivant une description détaillée de la console du vélo elliptique et des programmes, ainsi que de leur maniement.

Les fonctions générales sont présentées dans le guide technique pour vélo elliptique.


D
B
A
C
B
E
TIME
ZEIT
DISTANCE
ENTFERNUNG
DATE
DATUM
CLOCK
UHRZEIT
WATTS
WATT
RPM
UPM
CALORIES
KALORIEN
HEART RATE
HERZFREQUENZ
SPEED
GESCHWINDIGKEIT
proFILE
PRESS TO SWITCH
FÜR ANZEIGENWECHSEL DRÜCKEN
PERFORMANCE FILING SYSTEM
CHANGE DISPLAY
ANZEIGENWECHSEL
F
L
SET LEVEL
WIDERSTANDS-EINSTELLUNG
1
2
3
4
5
6
7
8
9
0
IPOD CONTROLS
IPOD BEDIENUNG
ZURÜCK
BACK
ENTER
EINGABE
START
QUICK START
SCHNELLSTART
PROGRAMMING CONTROLS
PROGRAMMBEDIENUNG
STOP
HOLD TO RESET
FÜR NULLSTELLUNG GEDRÜCKT HALTEN
K
J
G
I
H
J
K

AFFICHAGE DE LA CONSOLE ELITE E5000

A) AFFICHAGE DU PROFIL D'ENTRAÎNEMENT : montre le profil de l'entraînement en cours

B) AFFICHAGE COMPLÉMENTAIRE : durée, distance, date et heure

C) AFFICHAGE ALPHANUMÉRIQUE : watts, calories, tours par minute, fréquence cardiaque, vitesse et informations proFILE

D) TOUCHE proFILE : pour faire défiler les résultats d'entraînement. Ne fonctionne que si un utilisateur est sélectionné.

E) CHANGE DISPLAY : pour consulter les différents affichages. Appuyez sur cette touche pour passer d'un affichage à l'autre pendant l'entraînement.

F) FONCTIONS SONORES iPOD : utilisez les touches iPod pour modifier les réglages audio.

G) START : pressez cette touche pour commencer l'entraînement ou reprendre un entraînement interrompu.

H) STOP : pressez cette touche pour arrêter ou interrompre l'entraînement. Tenez la touche STOP enfoncée pendant 3 secondes pour remettre les valeurs de la console à zéro.

I) IPOD / PROGRAMMES : permet de sélectionner un programme, le niveau de difficulté, la durée et d'autres options. Pressez cette touche pour consulter les différentes données d'entraînement pendant votre séance d'exercice. A l'aide de ces touches, vous pouvez commander votre iPod (possible uniquement pendant l'entraînement).

J) +/- TOUCHES DE RÉSISTANCE : permettent d'adapter la résistance au niveau voulu.

K) SET LEVEL : pressez cette touche pour confirmer le degré de résistance ou le niveau de difficulté désiré.

L) TOUCHES DE SÉLECTION DIRECTE DE LA RÉSISTANCE : sélectionnez d'une seule pression de bouton la résistance désirée.

M) ENTRÉE AUDIO (non figurée) : pour brancher sur la console votre lecteur MP3/CD avec l'adaptateur audio fourni.

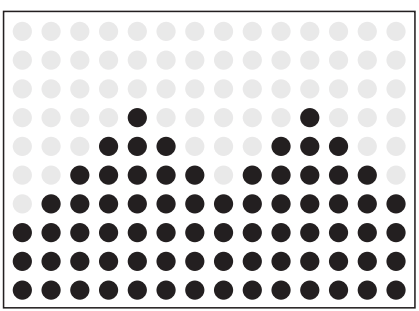
N) SORTIE AUDIO / ENTRÉE CASQUE (non figurée) : branchez-y votre casque pour écouter de la musique au casque. Remarque : dès que vous raccordez votre casque à l'appareil, les haut-parleurs sont désactivés.

* Poids maximal admis = 135 kg

* Poids de l'appareil = 80 kg (net 72 kg)

UNITÉS D'AFFICHAGE

- SPEED : vitesse en km/h ou mph
- DUREE : minutes : secondes. Affiche la durée d'entraînement restante ou écoulée.
- HEART RATE : battements par minute. Affiche votre fréquence cardiaque (à cette fin, il faut enserrer les capteurs tactiles avec les deux mains).
- DISTANCE : miles ou kilomètres. Affiche la distance parcourue.
- CALORIES : affiche les calories brûlées pendant l'entraînement.
- WATTS : affiche le nombre de watts.
- RESISTANCE : indique le niveau de difficulté actuel.



PROFIL D'ENTRAÎNEMENT : affiche le profil de l'entraînement en cours.

Remarque : quand la résistance est modifiée, le nouveau niveau de résistance est affiché dans la fenêtre alphanumérique. Puis, la fenêtre repasse en mode normal et affiche de nouveau les informations d'entraînement actuelles.

DATE ET HEURE

1) Menu de réglage : tenez enfoncées pendant 3 à 5 secondes les touches 1 et 2.
2) Confirmez votre saisie avec la touche Entrée.
3) Le menu de réglage comporte les options suivantes : MOIS, JOUR, ANNÉE, HEURE, MINUTE et AM/PM.
4) Consulter les réglages : vous pouvez vérifier à tout moment les réglages dans le menu. Pour faire défiler les réglages, pressez la touche Entrée.
5) Quitter le menu de réglage : tenez la touche Entrée enfoncée pendant 3 secondes pour confirmer la date et l'heure.
6) Modifier les réglages : retournez dans le menu de réglage et modifiez vos saisies.

EMPLOI DE LA CONSOLE

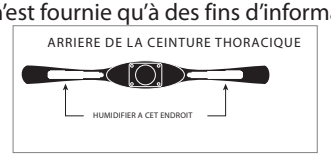
FRÉQUENCE CARDIAQUE

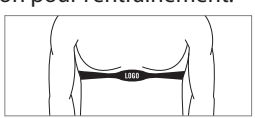
POIGNÉES

Posez vos mains directement sur les capteurs cardiaques intégrés dans les poignées. Vous devez saisir les poignées à pleine main afin que le pouls puisse être mesuré. Votre fréquence cardiaque est affichée au bout d'une quinzaine de secondes. Ne saisissez pas les poignées trop fermement, sinon votre pression sanguine risque d'augmenter. Tenez les poignées souplement dans vos mains. Si vous tenez en permanence vos mains sur les capteurs tactiles, vous risquez de provoquer des erreurs de mesure. Il faut bien nettoyer les capteurs pour s'assurer qu'un contact correct puisse s'établir.

CEINTURE THORACIQUE SANS FIL

Avant de boucler la ceinture thoracique, vous devez humidifier les deux électrodes en caoutchouc avec de l'eau. Positionnez la ceinture sous la cage thoracique ou bien sous le muscle pectoral, le logo dirigé vers l'extérieur, exactement sur le sternum. REMARQUE : la ceinture thoracique doit être placée de manière ferme et correcte afin d'envoyer des données précises et constantes. En effet, si elle est trop lâche, il se peut qu'une fréquence cardiaque irrégulière soit affichée. ATTENTION ! La fonction de fréquence cardiaque n'est pas une fonction technico-médicale. De nombreux facteurs sont susceptibles d'influencer la mesure de la fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque mesurée n'est fournie qu'à des fins d'information pour l'entraînement.





DÉMARRAGE IMMÉDIAT

1) Allumez l'appareil.

2) Pressez la touche START pour débuter l'entraînement.

3) Le programme manuel (P1) est automatiquement sélectionné et démarre. La durée est affichée à partir de 0:00. Le degré de résistance est 1.

4) Il est possible de modifier le degré de résistance (niveau de difficulté) pendant l'entraînement.

SELECTIONNER UN PROGRAMME

1) Avec les touches +/-, sélectionnez INVITÉ, UTILISATEUR 1 ou UTILISATEUR 2 et confirmez la saisie avec la touche Entrée.

2) Avec les touches +/-, entrez votre poids et confirmez la saisie avec la touche Entrée.

3) Avec les touches +/-, sélectionnez un programme et confirmez la saisie avec la touche Entrée. Remarque : si vous pressez la touche START avant la touche Entrée, le programme démarre. Pour le programme manuel et watts constants, la durée est affichée au fur et à mesure de l'entraînement. Par contre, pour tous les autres programmes, la durée d'entraînement par défaut est de 30 minutes. Elle est affichée à rebours. Le degré de résistance par défaut pour tous les programmes est 1.

4) Avec les touches ▲/▼ sur le bouton de commande des programmes, sélectionnez une durée d'entraînement et confirmez la saisie avec la touche Entrée.

5) Avec les touches ▲/▼ sur le bouton de commande des programmes, sélectionnez un degré de résistance et confirmez la saisie avec la touche Entrée.

6) Pressez la touche START ou la touche Entrée pour débuter l'entraînement.

PROGRAMME MANUEL (P1)

Programme personnalisé, sans durée préprogrammée. Le degré de résistance peut être modifié à tout moment.

PROGRAMME : INTERVALLE (P2)

Vous parcourez une série de segments de résistance différents. Programme limité dans le temps avec 16 degrés de résistance sélectionnables.

INTERVALLES

	PHASE D´ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS PROGRAMMÉS se répétant												PHASE DE RÉCUPÉRATION			
SECONDES	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

Les phases d'échauffement et de récupération durent chacune 4 minutes et sont intégrées dans la durée d'entraînement.

EMPLOI DE LA CONSOLE

PROGRAMME : PERTE DE POIDS (P3)

Il s'agit d'un programme idéal pour réduire la masse corporelle car il alterne les résistances fortes et faibles tout en restant dans la zone d'élimination des graisses. Programme limité dans le temps avec 16 degrés de résistance sélectionnables.

PROGRAMME : WATTS CONSTANTS (P4) sélectionnables

1) Avec les touches ▲/▼sur le bouton de commande des programmes, sélectionnez le programme Watts constants et confirmez la saisie avec la touche Entrée.

2) Avec les touches▲/▼sur le bouton de commande des programmes, sélectionnez une durée d'entraînement et confirmez la saisie avec la touche Entrée.

PERTE DE POIDS

	PHASE D´ÉCHAUFFEMENT				PROGRAMMÉS se répétant												PHASE DE RÉCUPÉRATION			
SECONDS	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

Les phases d'échauffement et de récupération durent chacune 4 minutes et sont intégrées dans la durée d'entraînement.

3) Avec les touches ▲/▼ sur le bouton de commande des programmes, sélectionnez le nombre de watts voulu et confirmez la saisie avec la touche Entrée.

4) Pressez la touche START ou la touche Entrée pour débuter l'entraînement.

EMPLOI DE LA CONSOLE

PROGRAMME : ZONE FCC (P5)

1) Avec les touches ▲/▼sur le bouton de commande des programmes, sélectionnez le programme THR ZONE et confirmez la saisie avec la touche Entrée.
2) Avec les touches▲/▼ sur le bouton de commande des programmes, sélectionnez une durée d'entraînement et confirmez la saisie avec la touche Entrée.
3) La fenêtre de fréquence cardiaque s'allume et indique la fréquence cardiaque cible (FCC) par défaut de 80. Avec les touches ▲/▼ sur le bouton de commande des programmes, sélectionnez la fréquence cardiaque cible voulue et pressez la touche START pour débuter l'entraînement.

Remarque : la fréquence cardiaque cible peut être modifiée par pas de 5 ce qui correspond à 5 battements de cœur.

Pendant le déroulement de ce programme, la grande matrice à DEL affiche votre fréquence cardiaque. Le rang central indique votre fréquence cardiaque cible (FCC) et les autres votre pouls (+/- 2 battements de cœur). Si vous vous entraînez en-dessous de votre fréquence cardiaque cible, les DEL situées sous le rang central s'allument. A l'inverse, si vous vous entraînez au-dessus de votre fréquence cardiaque cible, les DEL situées au-dessus du rang central s'allument. Votre fréquence cardiaque actuelle est représentée par la colonne clignotante. L'affichage de la fenêtre est rafraîchi toutes les 5 secondes.

Remarque :

1) La phase d'échauffement dure 4 minutes. Le degré de résistance est 1.
2) Après les quatre minutes d'échauffement, la résistance augmente progressivement afin de vous amenez à la fréquence cardiaque cible désirée.
3) Quand la fréquence cardiaque ne peut pas être mesurée, le degré de résistance ne change plus.
4) Si jamais votre fréquence cardiaque dépasse de 25 battements par minute votre fréquence cardiaque cible, le programme s'arrête automatiquement.

EMPLOI DE LA CONSOLE

PROGRAMME : MONTAGNE (P6)

Simule une ascension en montagne dont la pente augmente progressivement, puis une descente rapide en guise de phase de récupération.

Programme limité dans le temps avec 16 degrés de résistance sélectionnables.

MONTAGNE

	PHASE D´ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DU PROGRAMME qui se répètent												PHASE DE RECUPERATION			
TEMPS	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1

EMPLOI DE LA CONSOLE

PROGRAMME : COLLINE (P7)

Simule une montée et une descente lentes.

Programme limité dans le temps avec 16 degrés de résistance sélectionnables.

COLLINES

	PHASE D´ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DU PROGRAMME qui se répètent												PHASE DE RECUPERATION			
TEMPS	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

EMPLOI DE LA CONSOLE

PROGRAMME : ENDURANCE (P8)

Entretient votre ligne par un changement progressif de la résistance (de faible à élevée, puis de nouveau faible).

Programme limité dans le temps avec 16 degrés de résistance sélectionnables.

ENDURANCE

	PHASE D´ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DU PROGRAMME qui se répètent												PHASE DE RECUPERATION			
TEMPS	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	1	2	2	3	1	3	2	2	4	3	3	5	2	4	6	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	2	4	3	3	5	4	4	6	3	5	7	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	3	5	4	4	6	5	5	7	4	6	8	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	4	6	5	5	7	6	6	8	5	7	9	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	5	7	6	6	8	7	7	9	6	8	10	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	6	8	7	7	9	8	8	10	7	9	11	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	7	9	8	8	10	9	9	11	8	10	12	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	8	10	9	9	11	10	10	12	9	11	13	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	9	11	10	10	12	11	11	13	10	12	14	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	10	12	11	11	13	12	12	14	11	13	15	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	11	13	12	12	14	13	13	15	12	14	16	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	12	14	13	13	15	14	14	16	13	15	17	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	13	15	14	14	16	15	15	17	14	16	18	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	14	16	15	15	17	16	16	18	15	17	19	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	15	17	16	16	18	17	17	19	16	18	20	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	16	18	17	17	19	18	18	20	17	19	20	18	17	13	9	5

EMPLOI DE LA CONSOLE

PROGRAMME : PROGRAMME PERSONNALISE (P9 & P 10)

1) Sélectionnez Utilisateur 1 ou Utilisateur 2 avec le bouton de commande des programmes et pressez la touche Entrée.

2) Avec les touches ▲/▼ sur le bouton de commande des programmes, sélectionnez une durée d'entraînement et confirmez la saisie avec la touche Entrée.

Remarque : votre programme a été mémorisé et peut être rappelé pour un entraînement à un moment ultérieur.

3) Avec les touches ▲/▼ sur le bouton de commande des programmes, sélectionnez un degré de résistance et confirmez la saisie pour chaque segment de résistance avec la touche Entrée (c.-à-d. répétez cette opération jusqu'à ce que les 15 segments soient programmés).

Remarque : appuyez sur BACK (retour) sur le bouton de commande des programmes pour revenir au segment de résistance précédent.

4) Pressez la touche START pour débuter l'entraînement. Remarque : tenez la touche Entrée enfoncée pendant 5 secondes pour effacer le programme préalablement mémorisé.

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

A la fin de l'entraînement, la console émet un signal sonore et les informations d'entraînement sont affichées pendant 45 secondes.

REMISE À ZERO

Tenez la touche STOP enfoncée pendant 3 secondes pour effacer l'affichage de la console.

INDICATEUR DE PERFORMANCES PROFILE

INTRODUCTION

Des recherches ont avéré que les personnes qui documentent régulièrement leurs habitudes et données d'entraînement obtiennent de meilleurs résultats que celles qui ne notent rien. Or, votre nouveau vélo elliptique est doté d'un indicateur de performances proFILE qui vous rendra de précieux services et vous aidera à atteindre le niveau de forme que vous désirez.

Félicitation ! Vous avez fait là un bon choix !

proFILE est un nouveau logiciel innovateur qui est intégré dans votre console. De cette manière, vous pouvez suivre vos progrès d'entraînement sans devoir tenir un journal. proFILE vous permet très simplement de comparer les résultats de votre nouvelle séance d'exercice avec la précédente ou bien de visualiser vos moyennes et vos résultats totaux. Vous accédez rapidement aux messages d'information sur la durée de l'entraînement ou les calories brûlées lors de la dernière séance et pouvez de la sorte constater immédiatement vos progrès. Lisez le chapitre ci-dessous pour en savoir plus sur proFILE et sur la manière dont ce programme peut vous motiver à améliorer vos performances.

MANIEMENT DE proFILE

MENU : pour activer proFILE, il faut qu'un utilisateur soit sélectionné. Avec le bouton de commande des programmes, sélectionnez UTILISATEUR 1 ou UTILISATEUR 2 et confirmez la saisie avec la touche Entrée. Toutes les données enregistrées se rapportent à l'utilisateur sélectionné.

Remarque : quand aucun utilisateur n'est choisi, aucune donnée n'est analysée.
REMISE A ZERO : tenez enfoncée 10 secondes la touche proFILE afin d'effacer toutes les informations mémorisées de l'utilisateur 1 ou 2. Remarque : cette opération ne peut plus être annulée ; toutes les données mémorisées de l'utilisateur sont irrémédiablement effacées.

DONNÉES MÉMORISÉES : dès que proFILE a été activé, vous pouvez consulter les données mémorisées dans divers formats en pressant la touche proFILE. Une unité d'entraînement (bloc de données se rapportant à un entraînement) a été enregistrée quand le programme s'est achevé, la console s'est trouvée plus de 10 minutes en mode de pause ou bien que la touche STOP a été pressée pour remettre les valeurs à zéro.

1) ENTRAÎNEMENT EN COURS : la console se configure automatiquement à l'entraînement préprogrammé en cours et affiche vos progrès en temps réel.
2) MOYENNE D'ENTRAINEMENT : vous pouvez consulter ici les moyennes calculées sur la base des 30 dernières unités d'entraînement. Les informations suivantes apparaissent sur la fenêtre d'affichage correspondante :

- DURÉE – Durée moyenne d'entraînement
- CALORIES – Calories brûlées en moyenne
- WATT – Nombre de watts déployés en moyenne
- DISTANCE – Distance d'entraînement parcourue en moyenne
- VITESSE – Vitesse d'entraînement moyenne
- TPM – Moyenne des tours effectués par minute (TPM) lors de l'entraînement

3) DERNIER ENTRAÎNEMENT : vous pouvez ici visualiser les valeurs calculées lors de votre dernier entraînement. L'entraînement en cours est considéré par le logiciel comme le dernier entraînement effectué dès qu'un programme a été achevé ou bien que la console a été remise à zéro. Les informations suivantes apparaissent sur la fenêtre d'affichage correspondante :

- DURÉE – Durée totale du dernier entraînement
- CALORIES – Somme des calories brûlées lors du dernier entraînement
- WATT – Nombre de watts déployés en moyenne lors du dernier entraînement
- DISTANCE – Distance totale parcourue lors du dernier entraînement
- VITESSE – Vitesse moyenne lors du dernier entraînement
- TPM – Nombre moyen de tours par minute réalisés lors du dernier entraînement

4) OBJECTIF HEBDOMADAIRE : affiche l'objectif hebdomadaire que vous désirez atteindre. Sous « LEFT » est indiquée la durée ou la distance restante à parcourir pour atteindre votre objectif hebdomadaire. Une semaine commence le dimanche.

DURÉE ou DISTANCE – La durée ou la distance cible totale qui a été choisie et la durée ou la distance restante à parcourir pour atteindre votre objectif hebdomadaire.

A) « GOAL » et « LEFT » sont affichés en alternance toutes les 3 secondes.

B) Dès que vous avez atteint votre objectif, le message « GOAL DONE » s'affiche.

C) Si la date et l'heure n'ont pas été réglées et/ou aucun objectif hebdomadaire n'a été entré, la donnée « WEEKLY GOAL » affiche zéro.

D) La durée et la distance cible de votre objectif hebdomadaire sont automatiquement remises à zéro à la fin de la semaine.

5) RÉSULTAT HEBDOMADAIRE : contrôlez les valeurs calculées depuis le dernier dimanche à aujourd'hui. Remarque : seules les valeurs du dimanche au jour momentané sont calculées et non celles des sept derniers jours. Ainsi, si vous n'avez pas utilisé votre appareil depuis le dernier dimanche, la console n'affichera aucune valeur. Les informations suivantes apparaissent sur la fenêtre d'affichage correspondante :

DURÉE – Durée totale d'entraînement

CALORIES – Calories brûlées en moyenne

WATT – Nombre de watts déployés en moyenne lors des entraînements de la semaine en cours

DISTANCE – Distance d'entraînement totale parcourue

VITESSE – Vitesse moyenne des entraînements de la semaine en cours

TPM – Nombre moyen de TPM réalisés lors des entraînements de la semaine en cours

Remarque : si jamais la date et l'heure n'ont pas été réglées, le résultat hebdomadaire n'est pas calculé et c'est la valeur de l'entraînement jusqu'alors réalisé qui est affichée.

6) DURÉE TOTAL D'UTILISATION : ici, vous pouvez visualiser les valeurs calculées pour la durée d'utilisation totale de l'appareil, c.-à-d. de la première journée d'exercice au dernier entraînement enregistré.
Les informations suivantes apparaissent sur la fenêtre d'affichage correspondante :

CALORIES – Calories brûlées en moyenne

WATT – Nombre de watts déployés en moyenne

DISTANCE – Distance d'entraînement totale parcourue

VITESSE – Vitesse moyenne

TPM – Moyenne des tours par minute

OBJECTIF HEBDOMADAIRE

1) Choisissez Utilisateur 1 (USER 1) ou Utilisateur 2 (USER 2).

2) Appuyez sur la touche proFILE et sélectionnez votre objectif hebdomadaire.

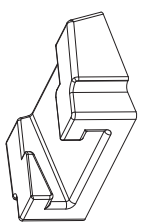
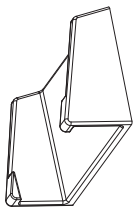
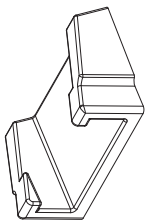
3) En mode de réglage : pressez la touche Entrée. Effectuez la saisie avec les touches numériques.

4) Saisissez une durée cible avec les touches +/-. (Si vous préférez définir une distance cible, entrez 00:00 comme durée cible.)

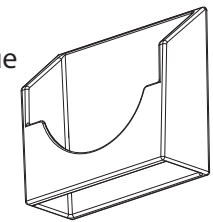
5) Pressez la touche Entrée et, avec les touches +/-, choisissez une distance cible. Si vous modifiez la distance par défaut de 0.00, c'est la distance qui est automatiquement définie comme objectif à atteindre. Remarque : vous pouvez définir comme objectif soit une durée cible soit une distance cible.

6) Pressez la touche Entrée pour quitter le mode de réglage.

INFORMATIONS SUR LES POSSIBILITÉS DE DISTRACTION D'EMPLOI

Supports iPod
Remarque : chaque modèle iPod possède un support qui lui est propre.



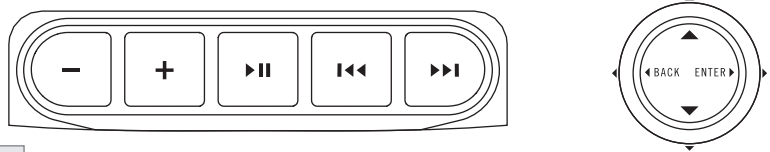
Universal MP3 Dock Insert

LECTEUR AUDIO

La station iPod d'Horizon Fitness vous permet de vous distraire pendant votre entraînement. Divers modèles iPod doté d'une prise correspondante peuvent être raccordés à l'appareil d'entraînement au moyen des supports fournis.

Comment utiliser votre station iPod (iPod non fourni) :

1) Retirez le bouchon en caoutchouc protégeant le fond de la station.
2) Emboîtez le support adapté à votre iPod dans la station.
3) Branchez votre iPod dans la prise.
4) A l'aide des touches de commande iPod placées sous la station, vous pouvez moduler le volume et choisir les titres voulus. Remarque : si vous préférez écouter la musique au casque, vous devez le brancher dans la prise audio prévue à cet effet en bas à droite de la console.
5) Replacez le bouchon en caoutchouc dans la station iPod quand vous avez débranché votre lecteur de la station. Remarque : les
6) touches de commande iPod fonctionnent uniquement quand vous vous entraînez et qu'un programme est en cours.



iPod touches de commande

LECTEUR MP3 / CD

1) Retirez le bouchon en caoutchouc protégeant le fond de la station.
2) Utilisez le support MP3 universel pour pouvoir écouter de la musique avec lecteur MP3. Remarque : seuls des iPods peuvent être utilisés sur la station iPod.
3) Branchez le câble adaptateur audio fourni dans l'entrée audio en haut de la console et dans la prise casque de votre lecteur CD/MP3.
4) Utilisez les touches de commande de votre lecteur CD/MP3 pour moduler le volume ou choisir des titres. Remarque : si vous préférez écouter la musique avec votre casque, vous devez le brancher dans la prise audio prévue à cet effet à gauche à côté de la station iPod.
5) Débranchez le câble adaptateur audio dès que vous n'en avez plus besoin.

CLAUSES DE GARANTIE

Vous trouverez toutes les informations relatives à nos clauses de garantie sur la carte de garantie et de service après-vente.

Si elle fait défaut, veuillez la réclamer en téléphonant au +49(0) 2234 – 9997-100.

Contact

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Informations générales :
Téléphone : +49(0) 2234-9997-100
e-mail : info@horizonfitness.de

Assistance technique :
Téléphone : +49(0) 2234-9997-500
e-mail : service@horizonfitness.de

Télécopie : +49(0) 2234-9997-200

Internet : www.horizonfitness.de

HORIZON FITNESS

Mode d’emploi pour vélo elliptique